

Psikoloji Gündem



KONU: HAVACILIK PSIKOLOJISI 101

Havacılık psikolojisi, uçuş görevini icra eden birey davranışlarının altında yatan nedenleri anlamaya ve tahmin etmeye çalışan, sektör genelinde seçim süreçlerinde uygun yöntemleri geliştiren, uçucuların davranış ve düşüncelerindeki problemleri taraflar ve/veya psikiyatrik bozukluklarına çözüm üretmeye çalışan disiplinler arası bir bilim dalıdır.

**"Aradığınız tüm mucizeler içinizdedir."
Thomas Browne**

Havacılık psikolojisinde amaç, psikolojinin diğer tüm alt dallarında olduğu gibi kişinin davranışlarının altında yatan nedenleri inceleyerek, uçuş ekiplerini daha iyi anlamak, yaşanan kazaların sebeplerini insan faktörlerini göz önünde bulundurarak çözümlenmeye çalışmak ve havacılık sektöründe gerçekleştirilen araştırmalara yönelik verileri uygun bir şekilde değerlendirmektir.

Uçuş ekiplerinin düşünce, davranış, duygusal ve bilişsel süreçlerini, psikopatolojiye de hâkim olarak anlamaya çalışmak havacılık sektöründe çalışan psikologlar için oldukça önemlidir.





Psychology Journal



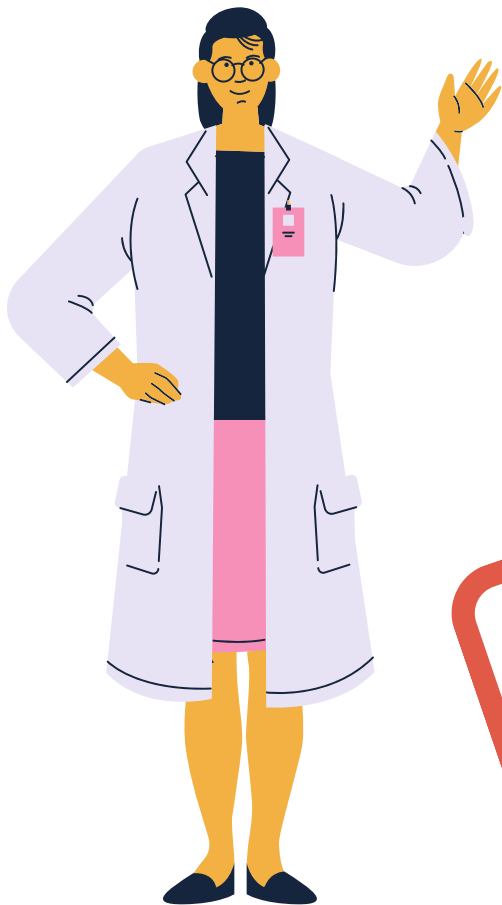
TOPIC: AVIATION PSYCHOLOGY 101

Aviation psychology is an interdisciplinary science that tries to understand and predict the underlying reasons of the behavior of individuals performing flight duties, develops appropriate methods in the selection processes throughout the sector, and tries to find solutions to problematic parties and / or psychiatric disorders in flight crew's behaviors and thoughts.

"All the miracles you seek are within you."
Thomas Browne

The aim of aviation psychology, is to examine the reasons underlying the behavior of the individual as in all other sub-branches of psychology, to better understand the causes of accidents by taking human factors into account, and to evaluate the data for research conducted in the aviation sector appropriately.

Trying to understand the thinking, behavioral, emotional and cognitive processes of flight crews with a command of psychopathology is very important for psychologists working in the aviation industry.



Psikoloji Gündem



Havacılık Psikolojisi Araştırmaları Şefliği olarak Psikoloji Gündem portalımızın ilk sayısını değerlendirmenize sunarız. Havacılık Psikolojisi ile ilgili son gelişmeler, duyurular ve daha fazlası için bizimle kalın.

Bu sayıda sizlerle hepimizin gündeminde olan Covid-19 virüsü hakkında paylaşımlarda bulunmayı düşündük.

Bu süreç zihnimizi, duygularımızı ve düşüncelerimizi etkileyebilir.

Peki bu noktada biz kendimizi ve çevremizdekileri korumak için neler yapabiliriz?

Sizler için bir kaç maddede özetledik.

Bizim önerilerimiz dışında; size iyi gelen, psikolojik sağlamlık ve kişisel iyi oluşunuzu sürdürmenize destek olacak birçok farklı madde bulabilir hemen aksiyon alabilirsiniz.

Sağlık ve sıhhatle güzel günlerde buluşmak dileğiyle

Sevgilerimizi sunarız.



Neler Yapılabilir



1. Kendimizi keşfedelim ve iç benliğimize doğru bir yolculuğa çıkalım, hobilere şans verelim.
2. Evde yapabileceğimiz basit egzersizlerle hem fiziksel hem psikolojik iyilik halimizi koruyabiliriz.
3. Gülümsediğimizde çalışan kaslarımız mutluluk hormonu salınımını tetiklemektedir. Ayrıca beyindeki ayna nöronlar sayesinde gülümseyen birini görmek bizim de gülümsememize yol açar. Bu süreçte gülümsemeyi unutmayalım :)
4. Çocukları olan arkadaşlarımız ev içerisinde güvenli bir şekilde deneyler yapabilir, tüm aile üyelerinin oynayabileceği oyunlarla keyifli vakit geçirebilirler.
5. Hayatın koşuşturmasında zaman ayıramadığımız yeni plan ve hedeflerimizi belirlemek ve organize etmek için en güzel zaman, değerlendirelim.
6. Sevgi, saygı, sabır ve fedakarlık yapmanın anlamına yönelip hayatımızdaki önceliklerimiz üzerine bir kez daha düşünelim.
7. Dünya genelinde Sosyal Sorumluluk Projelerini inceleyebilir ve ilerleyen süreçlerde gönüllü çalışmalarda bulunmanın ön hazırlıklarını yapmaya başlayabiliriz.

Psychology Journal



As the Aviation Psychology Research Supervisory, we present the first issue of our Psychology Journal for your review. Stay tuned for the latest developments, announcements and more on Aviation Psychology.

In this issue, we thought to share with you about the Covid-19 virus.

This epidemic can affect our minds, emotions, and thoughts.

So what can we do at this point to protect ourselves and those around us? We have summarized a few items for you.



What can be done?



1. Let's explore ourselves and take a journey towards our inner self, let's give chance to new hobbies.

2. We can maintain both physical and psychological well-being with simple exercises that we can do at home.

3. When we smile, our working muscles trigger the release of the hormone of happiness. Also, seeing someone smiling, thanks to the mirror neurons in the brain, makes us smile. Let's not forget to smile in this process :)

4. Our colleagues who have children can safely experiment at home and have fun with games that all family members can play.

5. It is the best time to set and organize your new plans and goals that you could not spare time for in the hustle and bustle of life.

6. Let's think once again about our priorities in our life by focusing on the meaning of love, respect, patience and dedication.

7. You can research Social Responsibility Projects around the world and start making preparations for volunteering in the future.

In addition to our suggestions, you can find many different things that are good for you, psychological resilience and support you to maintain your personal well-being, you can take action immediately.

Hope to meet you in good health and well-being on good days. Our kind regards

KEEP CALM
AND THINK
POSITIVE



TURKISH AIRLINES

Psikoloji Gündem

KONU: POZİTİF PSİKOLOJİ



Pozitif Psikoloji Nedir?

İnsanların olumlu özelliklerini, güçlü yanlarını ve erdemlerini merkeze alan; hayatı daha doyurucu kılmaya yönlendiren, onların mutluluk arayışlarına katkıda bulunmaya yönelik bir bilim dalıdır.

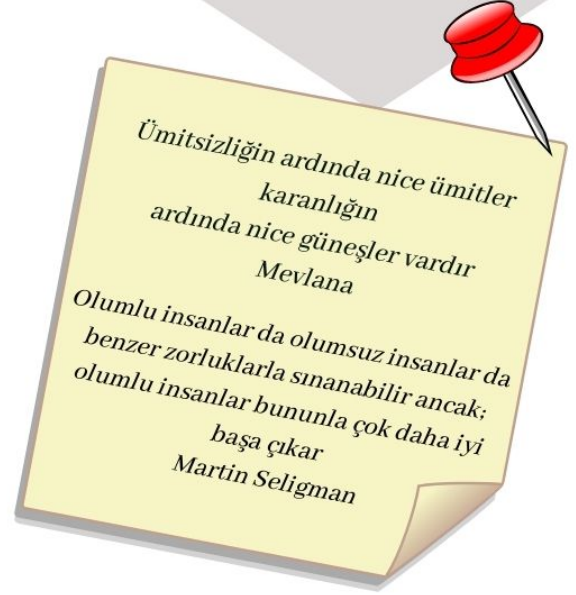
Pozitif Psikolojinin Önemi

İnsanların yaşam kalitelerini arttırmak, daha yüksek düzeyde doyum alabilmelerine yardımcı olabilmek için pozitif psikolojinin araştırma, çalışma ve önerilerine ihtiyaç vardır. İnsanın güçlü ve olumlu yönlerini keşfetmesi ve pozitif psikoloji ile bunlara odaklanması bireyler ile birlikte aileyi, toplumu ve tüm insanlığı da etkileyecektir.

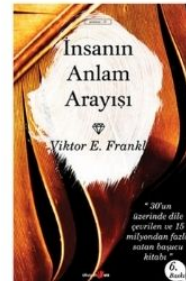
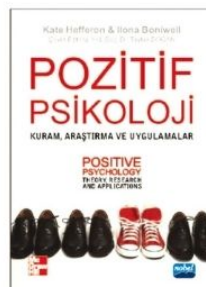
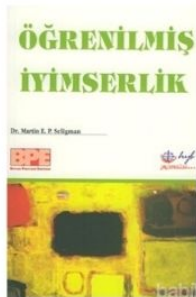
Amacı Nedir?

Pozitif psikolojinin amacı:

- Bireylerin ve toplumların başarılı olmalarını sağlayacak etkenleri belirleyip geliştirmek,
- Bireyin iyilik halini arttırmak,
- Mutluluğu çoğaltmak,
- Sağlıklı bir insanın yaşam kalitesini arttırmak,
- Yaşananların olumlu ve olumsuz yönlerini görebilmek,
- Olumsuz durum ile mücadele edip, olumluya odaklanabilmektir.



Kitap Önerileri



KEEP CALM
AND THINK
POSITIVE



TURKISH AIRLINES

Psychology Journal



TOPIC: POSITIVE PSYCHOLOGY

What is Positive Psychology?

Focusing people's positive characteristics, strengths and virtues; it is a science that directs life to make life more satisfying and contributes to their pursuit of happiness.

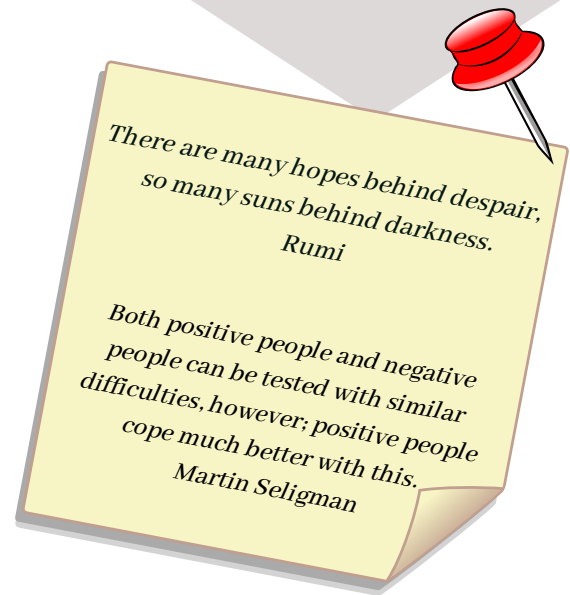
The Importance of Positive Psychology

Positive psychology researches, studies and suggestions are needed to increase the quality of life of people and to help them get higher levels of satisfaction. Discovering the strengths and positive aspects of people and focusing on them with positive psychology will affect the family, society and the whole humanity together for individuals.

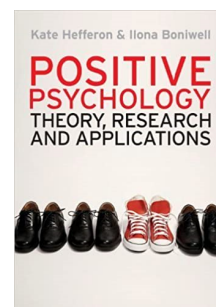
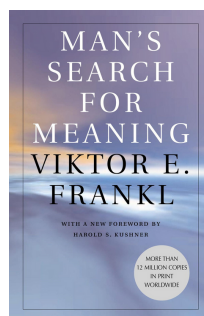
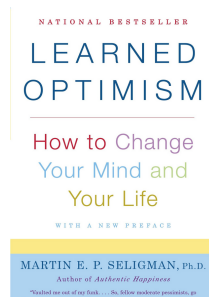
What Is Its Purpose?

The purpose of positive psychology:

- Identifying and developing the factors that will enable individuals and societies to be successful,
- Increasing the well-being of the individual,
- Increasing happiness,
- To increase the quality of life of a healthy person,
- To be able to see the positive and negative aspects of what happened,
- Fighting with the negative situation and focusing on the positive.



Book Recommendations



Psikoloji Gündem

KONU: DUYGUSAL TÜKENMİŞLİK
(BURNOUT)



Duygusal Tükenmişlik Nedir?

Aşırı yorgunluk, zorlanma, isteksizlik ve bedensel şikayetlerle birlikte görülen bir tükenmişlik hali olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde bu tanıma yoğun çalışma saatleri ve iş yükünün fazla olması da eklenmiştir.

Belirtileri Nelerdir?

- Tükenmişlik:** Kişi fiziksel ve/veya duygusal açıdan tükenmiş hissedebilir. Baş ağrısı, karın ağrısı, yeme ve uyku düzeninde değişiklikler fiziksel semptomları arasında gösterilebilir.
- Yalnızlık:** Kişi yoğun olumsuz duygularından dolayı bunalmış hissedebileceği için, arkadaş gruplarıyla sosyalleşmekten kaçınarak yalnız kalmayı tercih edebilir.
- Duygu Değişimleri:** Kişi hayatındaki stresörlerin artması nedeniyle sosyal çevresine karşı farklı tepkiler geliştirebilir.
- Sıklıkla Hasta Olma:** Duygusal tükenmişlikte stres faktörleri fazla olduğundan bu durum bağışıklık sistemini etkiler. Uzun vadede kişide depresyon veya anksiyete belirtileri de görülebilir.

Nasıl Kontrol Altına Alabiliriz?

1. Psikoterapi desteği alabiliriz.
2. İş yaşamı ve özel hayatımızı dengede tutmaya çalışarak tatil ve dinlenme sürelerimizi uygun bir şekilde belirleyebiliriz.
3. Stres faktörlerini azaltmak için yeni hobiler edinebilir, düzenli egzersiz yapmaya başlayabiliriz. (masaj,yoga,spor...gibi)
4. Ailemiz ve sevdiklerimizle zaman geçirmek için hayatımıza yeni ritüeller katabiliriz.
5. Kişisel ve mesleki gelişim ile ilgili çalışma gruplarına katılabilir, sosyal yönümüzü güçlendirebiliriz.

"There is no failure except in no longer trying"

Elbert Hubbard



What is Emotional Burnout?

It is defined as a state of exhaustion accompanied by extreme fatigue, strain, reluctance and physical complaints. Nowadays, busy working hours and high workload have been added to this definition.

What are the Symptoms?

Burnout: The person may feel physical and / or emotional exhaustion. Physical symptoms include headache, stomachache, changes in eating and sleeping patterns.

Loneliness: Because of the individual may feel overwhelmed by his intense negative emotions, he may prefer to be alone by avoiding socializing with groups of friends.

Changes in Emotions: Due to the increase in stressors in the individual's life, he may develop different reactions against his social environment.

Increased Illness: Emotional burnout affects the immune system, as stress factors are high. In the long term, the person may also experience symptoms of depression or anxiety.

How Can We Take Control?

1. We can get psychotherapy support.
2. Trying to balance our work life and private life, we can determine our vacation and rest periods appropriately.
3. We can learn new hobbies and start doing regular exercise to reduce stress factors. (massage, yoga, sports, etc.).
4. We can add new rituals to our lives to spend time with our family and loved ones.
5. We can participate in working groups related to personal and professional development and strengthen our social part.

“There is no failure except in no longer trying.”

Elbert Hubbard

Psikoloji Gündem



KONU: DUYGUSAL ZEKA

Duygusal Zeka Nedir?

Kişinin kendine ve başkalarına ait duyguları anlayabilmesi, tanımlayabilmesi, buna bağlı olarak duygusal ve davranışsal kontrolünü sağlamasıdır. Bütünsel olarak duyguları daha yapıcı bir şekilde ele almamızı ve duyguları daha iyi kullanmamızı sağlar. Özel ve iş yaşamımızdaki başarı konusunda en az bilişsel zekamız (IQ) kadar önemlidir.



Duygusal Zekamızı Geliştirmek için Neler Yapabiliriz?

- Duygu günlükleri yazmak.
- Eğitimlere katılmak.
- Duygularımıza yönelik farkındalığımızı arttıracak gelişim faaliyetlerine katılmak.
- Kaynak kitaplar, makale, dergi ve yayınlardan faydalanmak.

Duygusal Zekamızı Güçlendirdiğimizde;

- Kişiler arası ilişkilerimiz,
- Empati kurma becerimiz,
- Duygusal farkındalığımız,
- Strese toleransımız,
- Psikolojik iyi oluşumuz,
- Problem çözme becerimiz,
- Sosyal sorumluluk bilincimiz de güçlenmiş olur.

DANIEL GOLEMAN

DUYGUSAL
ZEKÂ



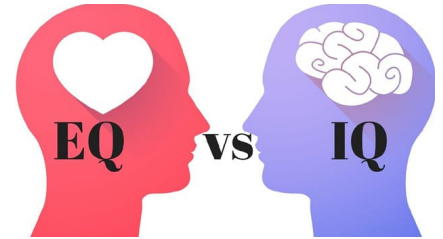
neden IQ'dan daha önemlidir?





What is Emotional Intelligence?

It is the ability to understand and define the emotions of one's own and others, and accordingly, to provide emotional and behavioral control. It allows us to handle emotions in a more constructive way and to use them better holistically. It is as important as our cognitive intelligence (IQ) for success in our private and business life.



How to Improve Emotional Intelligence?

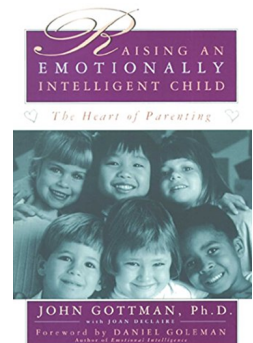
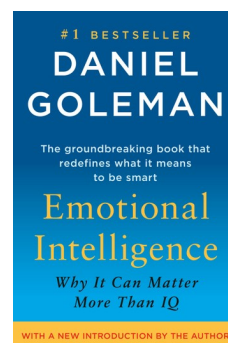
- You can keep emotion journals on a daily / weekly basis to help you identify and better understand your emotions.
- You can participate in trainings of emotional intelligence.
- You can participate in development activities that will increase your awareness of your emotions.
- You can benefit from reference books, articles, magazines and publications.

When We Strengthen Our Emotional Intelligence;

- our interpersonal relationships,
 - our ability to empathize,
 - our emotional awareness,
 - our tolerance to stress,
 - our psychological well-being,
 - our problem solving skills,
- our social responsibility awareness is also strengthened.



Book Recommendations



Psikoloji Gündem

KONU: STRES



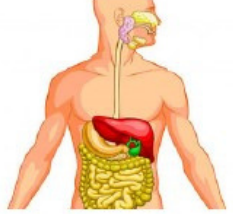
Stres Nedir?

Kendimizi huzursuz veya baskı altında hissettiğimizde verdiğimiz fiziksel, zihinsel, duygusal ve davranışsal tepkiler bütünüdür. Stres oluşturan durumlar yoğunlaşınca, üst üste gelince veya uzun sürünce ve baş etme becerilerimizi aşıyorsa vücudumuz ve zihnimiz yıpranmaya, fiziksel ve ruhsal olarak dengemiz bozulmaya başlayabilir.



Akut Stres Durumlarında;

1. Bağımsızlık sistemimiz,
2. Sindirim sistemimiz,
3. Solunum sistemimiz,
4. Duygusal sağlamlığımız olumsuz anlamda etkilenebilir.



Stresle Başa Çıkma Mekanizmalarımızı Güçlendirmek İçin;

1. Nefes ve gevşeme egzersizleri yapmalıyız.
2. Düzenli spora önem vermeliyiz.
3. Sağlıklı ve düzenli beslenmeye özen göstermeliyiz.
4. Gergin hissettiğimizde bir dakika durup her ne yapıyorsak onu bırakıp kendimizi o gergin anda sevdiğimiz, bizi rahatlatacak bir yerde hayal edebiliriz.
5. Zamanımızı iyi kullanmalıyız.
6. Duygularımızı bizi anlayacağımızı düşündüğümüz birisiyle paylaşabiliriz.
7. Stres oluşturan durumlarda olumlu bakış açımızı korumaya çalışmalıyız.



Unutmayalım; Yaşadığımız zor durumlarda olayları yorumlama biçimimiz, stresli durumların pozitif anlamda yönetimi açısından oldukça önemlidir.



What is Stress?

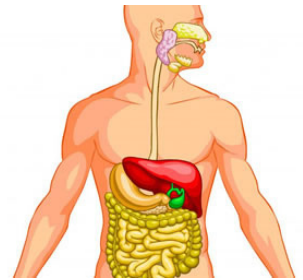


It is the totality of physical, emotional and behavioral responses we give when we feel uneasy or under pressure. When stressful situations intensify, overlap or last longer and exceed our coping skills, our body and mind may begin to wear out, and our physical and spiritual balance may begin to deteriorate.



At Acute Stress Situations;

1. Our immune system,
2. Our digestive system,
3. Our respiratory system,
4. Our emotional resilience may be negatively affected.



To Strengthen Our Stress Coping Mechanisms;



1. We should do breathing and relaxation exercises.
2. We should attach importance to regular sports.
3. We should take care of a healthy and regular diet.
4. When we feel tense, we can stop for a minute and let go of whatever we are doing and imagine ourselves in a place where we love and relax us at that tense moment.
5. We should use our time well.
6. We can share our feelings with someone will understand us.
7. We should try to maintain our positive perspective in stressful situations.



We should keep in mind; our way of interpreting events in difficult situations we live in is very important for the positive management of stressful situations.

Psikoloji Gündem



KONU: DUYGULARI ANLAMAK

MART 2021, SAYI 7



Bedenimiz ev sahibidir, duygularımız ise misafir. Mevlana

DUYGULAR

Plutchik, 1980'lerde, 8 temel duygu olduğunu öne sürmüştür. Bunlar; korku, hayret, üzüntü, tiksinti, öfke, umut, sevinç ve kabul edilmedir. Bu duyguların her biri farklı biçimlerde çevremize uyum sağlamamıza yardımcı olmaktadır.

İnsanlar, kültürel farklılıklarına, ırklarına, cinsiyetlerine veya eğitimlerine bağlı kalmaksızın temel duyguları hemen hemen aynı şekilde ifade etmektedirler.



BİZDEN ÖNERİLER

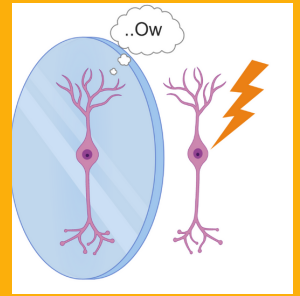
Haftalık duygu günlükleri tutabilirsiniz. En sık deneyimlediğiniz duyguları tanımlayabilir, kontrol altına almaya çalıştıklarınıza karşı farkındalık kazanabilirsiniz.

DUYGU NEDİR?

BELİRLİ NESNE, OLAY VEYA BİREYLERİN İNSANLARIN İÇ DÜNYASINDA UYANDIRDIĞI İZLENİMDİR.

GÜNDELİK HAYAT İÇERİSİNDE SAYISIZ DUYGU HİSSEDERİZ. DUYGULAR, BİZİ HAREKETE GEÇİREN MOTİVASYON KAYNAĞIDIR.

DUYGU, BİREYİN RUH HALİNDE İÇSEL VE ÇEVRESEL ETKENLERLE ETKİLEŞİMİNDEN DOĞAN PSİKOLOJİK VE FİZYOLOJİK BİR DEĞİŞİMDİR.



DUYGULARIMIZIN BULAŞICI OLDUĞUNU VE BUNUN İÇİN BEYNİMİZDE GÖREVLİ AYNA NÖRONLAR OLDUĞUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?



TOPIC: UNDERSTANDING EMOTIONS

MARCH 2021, ISSUE 7



EMOTIONS

Plutchik suggested in the 1980s that there are 8 basic emotions. As basic emotions, fear, surprise, sadness, disgust, anger, hope, joy, and acceptance each help us to adapt to our environment in different ways.

Regardless of their cultural differences, race, gender, or education, people express basic emotions in much the same way and can identify emotions.



A SUGGESTION

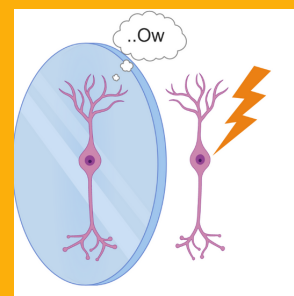
You can keep an emotion diary weekly. You can identify the emotions you experience most often and gain awareness of what you are trying to control.

WHAT IS EMOTION?

IT IS DEFINED AS "THE IMPRESSION AWAKEN BY CERTAIN OBJECTS, EVENTS OR INDIVIDUALS IN THE INNER WORLD OF A PERSON." WE FEEL NUMEROUS EMOTIONS IN EVERYDAY LIFE.

IT IS THE MAIN FACTOR DETERMINING THE INDIVIDUAL SENSE OF HEALTH AND PLAYS A CENTRAL ROLE IN THE DAILY LIFE OF THE PERSON.

EMOTION IS COMPLEX PSYCHOPHYSIOLOGICAL CHANGE ARISING FROM THE INTERACTION OF THE INDIVIDUAL AND ENVIRONMENTAL FACTORS OF THE PERSON.



DO YOU KNOW THAT OUR EMOTIONS ARE CONTAGIOUS AND THAT THERE ARE MIRROR NEURONS IN OUR BRAINS FOR THIS?

PSİKOLOJİ GÜNDEM



KONU:ÖZ ŞEFKAT

MAYIS 2021, SAYI 8



ÖZ ŞEFKAT NEDİR?

Öz şefkat; kendimize, sevdiğimizimize davrandığımız aynı nezaket ve anlayış ile davranmaktır. Merhametin bir başkasının acısını fark etmekle başladığı gibi, öz şefkat de kendi çektiğimiz acıyı fark etmemizle başlar. Kendimizle daha yapıcı ve besleyici bir şekilde ilişki kurmakla ilgilidir.

'Her zaman iyi hissetmek' demek değildir.

ÖZ ŞEFKAT BİZE NELER KAZANDIRIR?

- Hem zihinsel hem de bedensel sağlığımızı olumlu yönde etkiler, motivasyonumuzu artırırken öz güvenimizi de geliştirir.
- Hayata karşı daha pozitif bakmamıza yardımcı olur.
- Başkalarına karşı daha nazik olmamıza yardımcı olur.
- Hayattan haz almamızı sağlar, bu sayede yaptığımız işlerden de keyif alırız.
- Çevremizdeki insanlarla kurduğumuz iletişimi güçlendirir ve kendimizi daha iyi ifade etmemize yardımcı olur.
- Depresyon, kaygı ve stresi azaltır.

ÖZ ŞEFKATI GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- BİR UZMANDAN DESTEK ALABİLİRİZ.
- DUYGU GÜNLÜKLERİ YAZABİLİRİZ.
- KİTAP, MAKALE, DERGİ GİBİ KAYNAKLARDAN FAYDALANABİLİRİZ.
- ÖZ ŞEFKAT GELİŞTİRMEYE YÖNELİK EĞİTİMLERE KATILABİLİRİZ.

BU EGZERSİZLER BİZLERE; KENDİ ZORLUKLARIMIZA VEYA ALGILADIĞIMIZ YETERSİZLİKLERİMİZE TIPKI BİR ARKADAŞIMIZIN ZORLUĞUNA YAKLAŞTIĞIMIZ GİBİ CESARET VE ŞEFKATLE YAKLAŞMAYI VE YANIT VERMEYİ ÖĞRETECEKTİR.

BİZDEN ÖNERİLER

Dr.Christopher K. Germer ve Dr.Kristin Neff'in Öz Şefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi adlı kitabı bu ayki okuma listenize ekleyebilirsiniz.

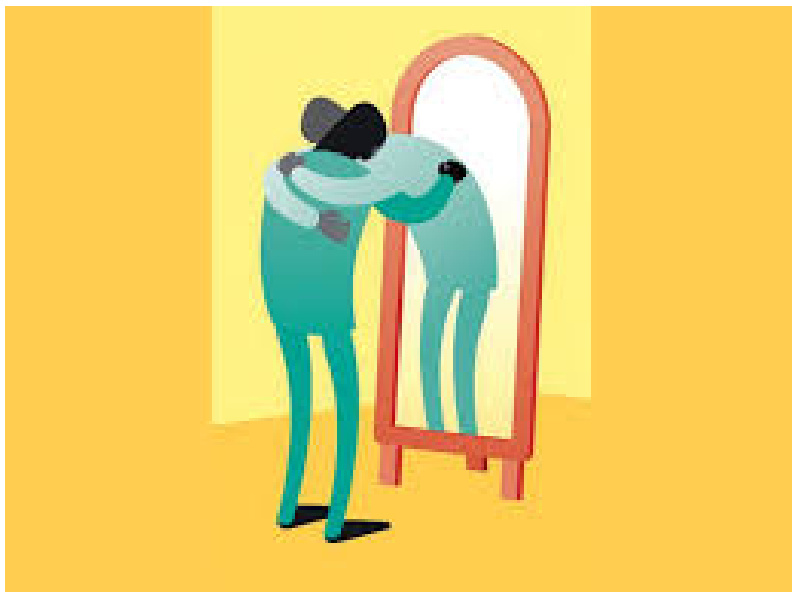


PSYCHOLOGY JOURNAL



SUBJECT: SELF-COMPASSION

MAY 2021, ISSUE 8



WHAT IS SELF-COMPASSION?

Self-compassion is treating ourselves with the same kindness and understanding as we treat our loved ones. Just as compassion begins with realizing another's pain, so self-compassion begins with our awareness of our own. It's about relating to ourselves in a more constructive and nurturing way. Self-compassion doesn't mean "feeling good all the time".

WHAT ARE THE CONTRIBUTIONS OF SELF-COMPASSION TO US?

- Self-compassion positively affects both our mental and physical health. While increasing our motivation, it also improves our self-confidence.
- Helps us look more positively towards life.
- Allows us to enjoy life, so we also enjoy the work we do.
- Strengthens the communication we establish with the people around us. It helps us express ourselves better.
- Reduces depression, anxiety, and stress.

WHAT CAN WE DO TO DEVELOP SELF-COMPASSION?

- WE CAN GET SUPPORT FROM A PROFESSIONAL.
- WE CAN KEEP EMOTION JOURNALS.
- WE CAN USE RESOURCES SUCH AS BOOKS, ARTICLES AND MAGAZINES.
- WE CAN ATTEND TRAININGS ABOUT SELF-COMPASSION DEVELOPMENT.

THESE EXERCISES WILL TEACH US TO APPROACH AND RESPOND TO OUR OWN DIFFICULTIES OR PERCEIVED INADEQUACIES, AS WE APPROACH THE DIFFICULTY OF A FRIEND, WITH COURAGE AND COMPASSION.

SUGGESTIONS FROM US

You can add Dr. Christopher K. Germer and Dr. Kristin Neff's *The Mindful Self-Compassion Workbook* on your reading list this month.

